

# 预计发送旅客4.4亿人次 春运火车票 今起开售



新华社北京12月11日电 记者从中国国家铁路集团有限公司获悉,2020年春运火车票于2019年12月12日开始发售。2020年铁路春运预计发送旅客4.4亿人次,同比增长8%。

国铁集团相关部门负责人介绍,2020年铁路春运自1月10日开始,2月18日结束,共40天,节前15天,节后25天。全国铁路预计发送旅客4.4亿人次,同比增加3257万人次,增长8.0%,日均发送旅客1100万人次,节前学生流、务工流、探亲流高度重叠,客流相对集中,节后客流相对平缓。

针对春运客流量集中的特点,铁路部门计划安排节前每日开行旅客列车

5275对,运输能力达到1010万人;节后每日开行旅客列车5410对,运输能力达到1043万人。

此外,为了持续改善旅客购票体验,铁路部门进一步升级扩容铁路12306售票系统,使系统日稳定售票能力从1500万张提高到2000万张;扩大既有高铁

干线和城际铁路电子客票应用范围,新建高铁线路随开通运营同步实施电子客票,实现电子客票在全国高铁线路的基本覆盖,让广大旅客购票取票、验票乘车更加方便快捷;候补购票服务由部分旅客列车推广至所有旅客列车,为旅客提供更好的购票服务体验。

## 征集“微心愿” 我们来为你实现

### 香洲区实施“圆梦计划”帮扶计生特殊家庭

本报讯(记者马涛)“我想要一套防寒用品。”“我想给孩子过一个生日。”记者11日从香洲区卫生健康局获悉,2019年,该局将继续征集50个困难“月季家庭”(计生特殊困难家庭)的微心愿,并通过链接社会资源,帮助大家实现微心愿,传递爱和温暖。

“圆梦计划”是香洲区计生特殊家庭帮扶项目“暖蕊计划”项目活动之一,从

2017年3月15日开始实施,每年面向香洲区困难计生特殊家庭征集50个300元以内的“微心愿”,并通过链接社会资源帮助他们实现。“圆梦计划”旨在通过活动帮助香洲区困难计生特殊家庭解决一些实际困难,同时让他们感受来自政府和社会的关怀,增强他们面对美好生活的信心。

实物有价,爱心无价。本次征集内容要求:微心愿

要符合实际情况,有意义、有温度、可操作;微心愿价值金额一般在300元以内;微心愿需围绕生活所需,有助于体现细微处见真情。

本次微心愿征集时间为2019年12月10日—2020年1月10日。符合要求的“月季家庭”直接编辑短信:“姓名+所属社区+心愿+联系方式”发送给13411398894张社工,或直接找所在社区居委会或街道办负责人报名。

## 舌尖上的陷阱——

# 六大垃圾食品有什么危害?

身体健康和饮食习惯息息相关。我们都知道垃圾食品有损健康,奈何味美让人很难管住自己的嘴,从而对身体健康造成危害。油炸食品、腌制食品、罐头食品……垃圾食品对我们身体的危害到底有多大?我们又该如何减少它们给我们带来的危害呢?

### 油炸食品

油炸食品热量高,含有较高的油脂和氧化物质,经常进食易导致肥胖。此外,油炸食品中含有较高的反式脂肪酸和丙烯酰胺,长期摄

入这两种物质对人体有害。

### 腌制食品

在腌制过程中,需要大量放盐,这会导致此类食物钠盐含量超标,会增高发生高血压的风险。

### 加工过的肉类食品(肉干、肉松、火腿肠等)

这类食物含有一定量的亚硝酸盐,故可能有导致癌症的潜在风险。

### 罐头类食品

不论是水果类罐头,还是肉类罐头,其中的营养素都遭到大量的破坏,特别是各类维生素几乎被破坏殆

尽。另外,罐头制品中的蛋白质常常出现变性,使其消化吸收率大为降低,营养价值大幅度“缩水”。

### 奶油制品

奶油制品中含有高脂肪和高糖,常吃奶油类制品易导致体重增加,甚至导致血糖和血脂升高。

### 冷冻甜点(冰淇淋、雪糕等)

这类食品有三大问题:含有较高的奶油易导致肥胖;高糖会降低食欲;还可能因为温度低而刺激胃肠道。(新华社微特稿)



### ◆珠海陆地天气

晴到多云,日间干燥

温度:15℃-22℃

湿度:45%-80%

风向风速:东北 陆地2-3级

### 【浴场预报】

海滨泳场:浪高0.5米,水温19.6℃。

东澳岛南沙湾:浪高0.9米,水温20.8℃。

### 【航线预报】

九洲港至蛇口航线:有小到轻浪,海况优良,适宜乘船出行。

香洲港至外伶仃航线:有轻浪,海况优良,适宜乘船出行。

香洲港至万山航线:有轻浪,海况优良,适宜乘船出行。

### 【各类生活指数】

过敏指数 较易发 远离过敏源,采取防护措施。

感冒指数 较易发 早晚气温比较低,注意防护。

紫外线指数 中等 建议涂擦SPF12-15、PA+的防晒护肤品。

空气污染指数 良好 气象条件有利于空气污染物扩散。

舒适度指数 较舒适 白天气温适宜,早晚较凉。

交通指数 良好 气象条件良好,车辆可以正常行驶。

### ◆珠海未来3天天气

星期五:多云间晴,日间干燥 16℃-23℃

星期六:晴到多云 16℃-24℃

星期日:多云间阴天,有零星小雨 18℃-23℃

(本报记者 许晖整理)

### PM2.5 每日监测

点位	AQI级别	AQI类别
吉大	I	优
前山	I	优
唐家	I	优
斗门	I	优

截至12月11日18时  
数据来源:珠海市生态环境局

## 平安+ 市域社会治理指数 日度指数

区	镇街	生态安全	治安指数	城市管理	市民诉求	食品药品安全	交通安全	消防安全	平安+指数	平安提示
香洲区	狮山	6.976	23.422	6.932	6.919	15.0	15.0	10.0	84.249	
	湾仔	6.491	27.439	8.623	8.798	15.0	13.718	10.0	90.069	
	拱北	7.005	28.482	6.0	8.743	13.134	13.422	10.0	86.786	
	吉大	6.771	19.500	8.309	8.39	14.744	13.47	10.0	81.184	
	香湾	6.937	22.110	6.0	9.138	15.0	14.462	10.0	83.647	
	梅华	6.793	20.933	8.896	8.037	14.561	13.818	10.0	83.038	
	前山	6.364	24.384	6.0	7.152	14.601	13.711	10.0	82.212	
	翠香	6.908	30.000	6.0	9.113	14.685	12.814	10.0	89.52	
金湾区	南屏	6.545	30.000	6.0	8.794	12.209	12.013	10.0	85.561	
	三灶	9.8	21.788	7.944	9.666	14.662	13.177	10.0	87.027	
斗门区	红旗	5.8	24.997	6.0	8.404	14.672	12.189	10.0	82.062	
	白藤	6.194	16.125	7.075	8.972	13.124	13.162	10.0	74.652	
	井岸	6.559	20.648	6.0	9.238	14.559	13.255	10.0	80.259	
	白蕉	6.703	30.000	6.959	7.427	15.0	12.529	10.0	88.618	
	斗门	6.444	25.938	10.0	9.641	15.0	13.671	10.0	90.694	
横琴新区	乾务	7.253	29.054	7.553	8.901	12.506	14.664	10.0	89.931	
	莲洲	6.404	29.641	6.592	9.427	15.0	15.0	10.0	92.064	
高新区	横琴	9.8	18.922	6.0	9.239	14.756	13.875	10.0	82.592	
	唐家	7.836	22.154	7.36	8.7	13.938	13.905	10.0	83.893	
万山区	桂山	9.8	30.000	10.0	5.797	15.0	15.0	10.0	95.597	
	万山	9.8	30.000	10.0	10.0	15.0	15.0	10.0	99.8	
	担杆	9.8	30.000	6.0	10.0	15.0	15.0	10.0	95.8	
高栏港区	南水	7.491	22.090	7.807	7.836	13.752	13.403	10.0	82.379	
	平沙	7.232	29.871	6.207	9.412	13.216	12.0	10.0	87.938	

颜色贴士: ■优秀, ■良好, ■平稳, ■预警。

平安提示: 本日全市平安状况优(优秀镇街6个、良好镇街17个、平稳镇街1个),无红色预警地区。提醒市民做好家居安全防范,在公共场所注意保管财物,积极维护城市管理秩序,遵守交通规则平安出行。

2019年11月,在平安指数发布五周年之际,珠海市以中央政法委提出的“市域社会治理现代化”重要理念为切入点,以市域层面各类安全“大数据”为支撑,将平安指数优化升级为涵盖14项分类指数的珠海“平安+”市域社会治理指数。新版指数分为日度指数和月度指数,日度指数由7项分类指数构成,每日发布;月度指数由14项分类指数构成,

每月15日发布。想了解更全面更具体的平安信息,请关注“珠海平安指数”官方微信公众号了解参与平安珠海建设。



“珠海平安指数”官方微信公众号